

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	7
Kreativer Kindertanz .....	9
Die Methodik .....	13
Die Theorie .....	15
Aufbau und Gestaltung einer Kindertanzstunde .....	19
Einstimmung .....	23
Technik .....	31
1. Körperhaltung .....	33
2. Muskelaufbau .....	40
2.1. Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur .....	42
2.2. Übungen für die Bauchmuskulatur .....	46
2.3. Übungen für die Beinmuskulatur .....	48
2.4. Übungen zur Kräftigung der Fußmuskulatur .....	56
2.5. Übungen für die Schultern .....	58
2.6. Übungen für die Arm- und Handmuskulatur .....	60
3. Hüft- und Beinrotation .....	63
4. Feinmotorik .....	66
4.1. Übungen für die Hände und Finger .....	66
4.2. Übungen für die Füße und Zehen .....	69
4.3. Übungen für den Kopf .....	71
5. Koordination .....	72
6. Drehungen .....	78
7. Balance .....	82
8. Ventil .....	85
9. Partnerarbeit und soziales Verhalten .....	88
10. Rhythmische Schulung .....	95
11. Raumgefühl – Raumrichtungen .....	100

Bewegungsentwicklung .....	105
1. Enge – Weite .....	108
2. Spannung – Entspannung .....	110
3. Tempowechsel/Schnell – Langsam .....	113
4. Staccato – Legato .....	115
 Improvisatorische Gestaltung .....	 117
 Beispiel einer Unterrichtsstunde .....	 129
 Anmerkungen zur Anatomie des Kindes .....	 142
 Praktische Ratschläge für den Unterricht .....	 146
 Glossar .....	 150
 Literaturnachweis .....	 152